



Referat fra generalforsamling tirsdag den 25 august 2026 på Hareskov Bibliotek

Dagsorden

1. Valg af dirigent og referent
2. Formandens beretning
3. Kassererens fremlæggelse af det reviderede regnskab for 01.07.2025 - 30.06.2026 til godkend.
4. Budget for sæson 2026-2027, herunder fastsættelse af kontingent.
5. Behandling af indkomne forslag fra medlemmerne og/eller bestyrelsen
6. Valg af bestyrelsesmedlemmer
7. Valg af revisor – revisor vælges for en 1-årig periode
8. Eventuelt

Ad. 1 Dan Lauritzen blev valgt til dirigent og konstaterede at generalforsamlingen var lovlig indkaldt. Karin Kobusch blev valgt til referent.

Ad. 2 Herunder følger formandens beretning for sæsonen 2025-2026

Formandens beretning for 2025-2026 v/Lone S. Larsen

Antal medlemmer

Per 30. juni 2026:

308 medlemmer fordelt over sæsonen, heraf 120 børn og 188 voksne

Det er en stigning i forhold til tidligere sæsoner – og første gang at vi har registreret mere end 300 medlemmer.

Stigningen skyldes primært, at vi kunne tilbyde nyt voksenhold samt øget tilslutning til flere af de eksisterende hold.

30. juni 2025:	286 medlemmer - 110 børn og 176 voksne
30. juni 2024:	283 medlemmer - 108 børn og 175 voksne
30. juni 2023:	238 medlemmer - 108 børn og 130 voksne
30. juni 2022:	249 medlemmer - 108 børn og 141 voksne
30. juni 2021:	269 medlemmer - 126 børn og 143 voksne
12. marts 2020:	231 medlemmer - 130 børn og 101 voksne

Antal hold

I programmet tilbød vi 8 hold for børn og 9 hold for voksne – samme antal hold som i forrige sæson, men med en del ændringer:

Ændringer i børneholdene i forhold til forrige sæson

Der var desværre ikke tilslutning nok til 3 parkourhold i denne sæson, så derfor blev det til "kun" to hold – fortsat med Karl Erik fra *Street Movement* som træner.

Til gengæld lykkedes det at få oprettet et ekstra børnehold mandag eftermiddag for de 4-5 årige uden voksen ledsager med Alma og Smilla som trænere. Vi er glade for, at de kunne træde til som trænere på det nye hold – udover holdet "Tumling og leg, 3-4 år" om torsdagen.

Ændringer i voksenholdene i forhold til forrige sæson

Desværre så var det ikke muligt at fortsætte holdet "*Styrke og Bevægelighed*" v/Toke Gotthardsen i foråret 2026, da Toke ønskede at stoppe som træner i foreningen på grund af sit primære arbejde



med egen virksomhed. Det var rigtig ærgerligt, for deltagerne på holdet var meget glade for træningen – og det lykkedes os ikke at finde en afløser/ny træner til holdet.

Da den ordinære sæson var slut kunne vi tilbyde følgende forårstræning for voksne:

- *"Contemporary Dance for voksne M/K"*: 4 torsdage i juni med Shuli Nordbek som træner. Det var en nyhed og prøve på, om der var basis for at oprette et regulært hold i den kommende sæson.
- *"Shaolin Qi Gong"*: Holdet var blevet udvidet med 5 onsdage i maj-juni – udendørs, fortsat med Mette Sahl som træner.

Der var rigtig fin tilslutning til disse hold – og ja, der viste sig at være basis for at oprette et hold i *Contemporary Dance* i den kommende sæson.

Afsked med Bente og Pierre

Med udgangen af sæsonen tog vi med vi med vemod, ydmyghed og stor taknemmelighed afsked med Bente og Pierre efter rigtig mange år som trænere i HIF-GYM: Bente 25 år og Pierre 15 år. Igennem mange år har tirsdag aften i HIF-GYM været lig med Bente, Pierre – Boot Camp og Yoga og de har været vikarer et utal af gange på de øvrige hold i foreningen, når der har været behov herfor.

På deres sidste træningsaften tirsdag 28. april 2026 havde de indbudt deltagerne på deres hold til en lille komsammen for at sige pænt farvel. Formanden for bestyrelsen var også indbudt. Der blev skålet, holdt tale og overrakt afskedsgave.



Holdoversigt 2025-2026

BØRNEHOLD

MANDAG [Store gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov](#)

kl. 16:00-16:45 Tumling og leg, 3-4 år med én voksen ledsager

Vi vil køre holdet efter følgende model:

Velkommen og opvarmning - forskellige lege til musik.

Faste aktiviteter som varierer fra gang til gang: faldskærm, øvelser ved stationer, motorik øvelser med bolde eller ærteposer. Redskabsbane. Kort afslutning.

Trænere: Alma og Smilla

TIRSDAG [Store gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov](#)

kl. 16:00-16:55 Springgymnastik, årgang 2018-19 UDEN forældre

Kan du lide at springe på redskabsbane, stå på hænder, lave vejrmøller og frem for alt have det sjovt? Så er holdet lige noget for dig. Du skal have lyst til at lære at springe i trampolin, på airtrack og måtte, hvor vi i år vil arbejde med alt fra vejrmøller, kraftspring og til salto.

Trænere: Bastian, Mathilde, Filippa, Regin, Louise og Gitte

kl. 17:00-17:55 Springgymnastik, årgang 2016-17 UDEN forældre

Har du lyst til at springe, danse og have det sjovt? Så håber vi, at vi ser dig i gymnastiksalen. Vi laver vejrmøller, øver flik-flak, salto, kraftspring, står på hænder og går i spagat. I år vil også lave nogle weekendtræninger og andet socialt udenom træningerne, som vi håber du vil være med til.

Trænere: Bastian, Mathilde, Filippa, Regin, Louise og Gitte

TIRSDAG [Lille gymnastiksal, Poppel Allé, Hareskov](#)

kl. 17:00-17:50 Dans og bevægelse, 0.-1. klasse

kl. 18:00-18:50 Dans og bevægelse, 2.-4. klasse

Kan du lide at høre sej musik, lege sjove lege og danse? På dette hold skal vi lære at bevæge os til musik, få pulsen op til sjove opvarmningslege. Vi danser til en masse forskellig musik og lærer forskellige koreografier. Niveauet afpasses til deltagerne på holdet. Målet er at kunne opføre en lettere danseserie, udvikle motorikken og have det sjovt!

Trænere: Benedicte og Eline

ONSDAG [Store gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov](#)

kl. 16:15-17:00 Parkour I - fra 7-8 år

kl. 17:05-17:50 Parkour II - fra 9 år og opefter

Ideen bag parkour er at bevæge sig hurtigt og effektivt i flow rundt i sine omgivelser på en sjov og kreativ måde. Det er en udfordrende sport, med fokus på bevægelsesglæde og sundhed og deltagerne vil lære at navigere at kunne håndtere risikofyldte situationer på en sikker for forsvarlig måde.

Vi starter med at lære de basale parkourteknikker hvorefter mere vanskelige udfordringer vil blive introduceret. Parkourtræningen på holdet tilpasses deltagerens erfaring og forudsætning, og der er ligeligt fokus på teknik og



på styrke, så alle kan være med.
Træning vil foregå udendørs, når vejret tillader det.

Træner: *Street Movement*

TORSDAG [Store gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov](#)

kl. 16:15-17:00 Tumling og leg - 4-5 år UDEN forældre

Vi vil køre holdet efter følgende model:

Velkommen og opvarmning - forskellige lege til musik.

Faste aktiviteter som varierer fra gang til gang: faldskærm, øvelser ved stationer, motorik øvelser med bolde eller ærteposer. Redskabsbane. Kort afslutning.

Trænere: *Alma og Smilla*

VOKSENHOLD

MANDAG [Store gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov](#)

kl. 17:10-18.00 «De seje seniorer»

”De seje seniorer” er pilates inspireret senior gymnastik med fokus på styrke og balance.
Vi slutter altid timen af med udstrækning og afspænding.

Træner: *Mette Nobel*

MANDAG [Lille gymnastiksal, Poppel Allé, Hareskov](#)

kl. 17:00-18:15 Shaolin Qi Gong

Qi Gong er meditative bevægelser, stræk og åndedrætsøvelser, der giver større velvære, ro, balance, klarhed og fleksibilitet.

De kan løse spændinger, styrke muskler, knogler, bindevæv og indre organer, frigøre endorfiner i blodet, ilte kroppens celler og øge din livsenergi. Qi Gong er derfor god til både at forebygge og lindre stress, depression, ryglidelser, hovedpine og søvnproblemer.

Her vil indgå øvelser fra Lohan Hands, Shibashi og WuXing QiGong.

Det kræver ingen forudsætninger at deltage. Niveauet tilpasses, så der er tilpas udfordringer for både begyndere og øvede. Alle øvelserne foregår stående uden udstyr.

Det anbefales at træne i løstsiddende tøj og medbringe underlag og vand.

Bemærk: Holdet kører ½ sæson september-december 2025.

Træner: *Mette Sahl*

TIRSDAG [Store gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov](#)

kl. 18:10-19:00 Bootcamp I

kl. 19:10-20:00 Bootcamp II

”Bootcamp” er funktionel træning hvor hver enkelt presser sig til at yde det optimale. Vi anvender bl.a. slyngetrænere, ab-wheels, kettlebells og egen kropsvægt i et program med intensitet og fokus på træning af hele kroppen.

Vi laver det samme på begge hold, så du vælger bare det tidspunkt, som passer dig bedst!

Træner: *Bente Gotthardsen / Pierre Larsen*



TIRSDAG **Lille** gymnastiksal, Poppel Allé, Hareskov

Kl. 19:10-20:25 Yin Yoga - «yin-mind»

Yin-yoga er en yogaform, hvor der er fokus på bindevævet. Vi holder stillingerne over lang tid, så musklerne kan slappe af og bindevævet blive strakt / stimuleret. I Yin-mind integrerer vi yin-yoga og mindfulness, så vi er opmærksomt tilstede med de følelser, tanker og sansninger, vi måtte opleve i kroppen. Vi arbejder således både med afspænding af kroppen og sindet, da der i bindevævet kan ophobes spændinger, følelser og affaldsstoffer, så yin-mind dermed virker stressreducerende. Der kræves ingen forudsætninger for at kunne deltage. Holdet henvender sig til alle fra den smidige til den meget usmidige, fra konkurrence-idrætsudøveren til den fysisk mere passive.

Medbring et tæppe til at have over dig ved den afsluttende afspænding og vær opmærksom på, at du ikke får varmen af denne yogaform, så hav evt en trøje med. Du kan låne udstyr, men du er også velkommen til selv at medbringe måtte, klodser og yogapølle, hvis du har dette.

Træner: Bente Gotthardsen

ONSDAG **Store** gymnastiksal, Poppel Allé, Hareskov

Kl. 19:00-19:50 Styrke og bevægelighed for alle M/K

Du introduceres til skalerbare øvelser i opvarmning, der udfordrer din bevægelighed og generelt er super godt for dine led og krop som helhed.

Derefter arbejdes der på at styrke fundamentale bevægemønstre, både overkrop og underkrop og core, frem for at isolere musklerne.

Du vil opnå en bedre kropsbevidsthed og generelt at føle dig stærkere i din hverdag.

Der tages naturligvis højde for skader eller andre problematikker hos den enkelte.

Bemærk: Holdet kører ½ sæson september-december 2025.

Træner: Toke Gotthardsen

ONSDAG **Lille** gymnastiksal, Poppel Allé, Hareskov

Kl. 19:00-20:15 Blid Hatha Yoga - styrk din ryg

Holdet er for alle, både kvinder og mænd. Også dig, der ikke har prøvet at dyrke yoga før.

På holdet vil der være et særligt fokus på åndedræt, blide stræk, restitution samt styrkelse og smidighed af ryg og nakke. Du vil opleve, at spændinger forsvinder, og at din ryg bliver stærkere og mere smidig. Der vil blive taget individuelle hensyn til fysiske skavanker. Her handler det ikke om at præstere, men om at give dig selv omsorg og gøre noget godt for din krop, så du går herfra med fornyet energi og godt humør. Vi slutter af med 15 minutters afspænding.

Du kan låne udstyr, men du er også velkommen til selv at medbringe måtte, klodser og yogapølle, hvis du har dette. Medbring gerne et tæppe til afspændingen.

Træner: Signe Bjerre

TORSDAG **Store** gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov

Kl. 17:10-18:00 Senior Corefit

Holdet for dig, som vil i form med gode øvelser, hvor vi får brugt alle musklerne, også lattermusklerne. Vi starter med fælles opvarmning og en typisk time vil være cirka 8 øvelser af 1 minuts varighed med en kort pause imellem hver øvelse, som vi kører igennem 3 gange. Nogle gange vil det være anderledes træning for at udfordre jer.

Alle kan være med uanset form og erfaring, da alle øvelser vil blive gennemgået inden start. Så kom og vær med til en sjov gang træning med høj puls og styrke.

Træner: Sandy Pedersen



TORSDAG **Lille** gymnastiksal, Poppel Allé, Hareskov

kl. 17:30-18:45 Yoga

Yoga for mig er at finde glæden og roen i at være sig selv. Den giver mere energi, styrke, åbenhed, overskud, lindrer smerter og mindsker stivhed. Anusara yoga, baseret på Hatha yoga, giver sved på panden og lukker op for livsenergien.

Jeg vil gerne dele den følelse af ro, balance og centrering som man efterfølgende kan tage med sig ud i hverdagen. Medbring gerne egen yoga-måtte.

Du kan låne udstyr, men du er også velkommen til selv at medbringe måtte, klodser og yogapølle, hvis du har dette.

Træner: Vicki Nielsen

Bestyrelsesmøder

Bestyrelsen bestod af undertegnede Lone Stokholm Larsen (formand), Helle Hvorslev (kasserer) og 3 bestyrelsesmedlemmer Karin Kobusch, Dan Lauritzen og Anna Sophie Jessien Klarlund.

Bestyrelsen holdt i alt 6 bestyrelsesmøder:

- 25-08-2025: Status på hold og tilmeldinger, økonomi
- 29-09-2025: Status på hold og tilmeldinger, foreningens årshjul, økonomi, diverse indkøb
- 17-10-2025: Indkøb og uddeling i forbindelse med juleafslutning på holdene, økonomi
- 30-04-2026: Sæsonafslutning, forårshold- og træning, status på trænersituationen i den kommende sæson: annoncering efter nye trænere
- 12-06-2026: Bestyrelsesmøde efterfulgt af fællesspisning: Planlægning af generalforsamling, fordeling af roller.
- 30-06-2026: Bestyrelsesmøde efter oprydning og optælling af rekvisitter i redskabsrummene både ved den store og den lille gymnastiksal: Første udkast til program.

Imellem møderne har bestyrelsen løst mange opgaver via email korrespondance. Det har kun kunnet lade sig gøre, fordi vi er en fasttømret og erfaren bestyrelse, som kender hinanden godt – og fordi at alle er hurtige til at læse og besvare mails.

Endvidere ser vi hinanden på de forskellige hold, som vi går på og her kan vi koordinere mindre opgaver med hinanden.

Belysning

Efter omkring 3 år med manglende udendørsbelysning omkring indgangspartiet til den store gymnastiksal, hvor både bestyrelse og "menige" medlemmer har haft været i kontakt med skole og forvaltning herom, er der her lige før sæsonstart endelig sket noget:

Lamperne i gården og i masterne ved trappen er skiftet og skulle dermed fungere nu. Dette er blevet testet af i dagtimerne. Endvidere har Servicevagten været forbi efter lygtetændingstid for at kontrollere, at urfunktion og skumringsrelæ fungerer korrekt.

I forhold til den manglende belysning i det indendørs gangareal, så er der i sidste uge bestilt opsætning af nye censorer i selve indgangspartiet, som skal sørge for at lystet tænder, når man går ind af yderdøren.

Andet

Foreningen anskaffede nyt ekstraudstyr til springgymnastikholdene: Airtrack og indspringsbane hertil samt overgang til den eksisterende airtrack.



Det kunne kun lade sig gøre, fordi vi fik et ekstraordinært tilskud fra Norddeafonden hertil på baggrund af ansøgning fra foreningen. Stor tak til springholdstrænerne for at lave oplægget til ansøgningen og ligeledes stor tak til Nordeafonden for at imødekomme vores ansøgning. Timinigen var rigtig fin. Det nye udstyr blev leveret og kunne tages i brug et par måneder inde i sæsonen.

Dan har også i 2025-2026 repræsenteret foreningen til møder og nytårskur i Furesø Idrætsråd (FIR), som er en sammenslutning af idrætsforeninger i Furesø kommune, som varetager den samlede idræts interesse overfor kommunen og andre offentlige myndigheder og samarbejdspartnere.

De to børnehold om tirsdagen (årgang 2016-2017 og 2018-2019) – samt trænere og medhjælpere deltog i Værløse Gymnastikforenings "hjemmeopvisning" i april 2026. Ved denne lejlighed blev foreningens mere end 80 år gamle fane atter "luftet". Fie overværede opvisningen som repræsentant for bestyrelsen og uddelte blomster til trænere og medhjælpere. Tak til alle som medvirkede for deres store arbejde med mange timers træning, koordinering mv.

Konklusion

Stor tak til bestyrelse, trænere og medhjælpere for deres engagement, fleksibilitet og gode samarbejde. Det er meget værdsat og gør det til en fornøjelse at være formand for foreningen. Endvidere er trænerne rigtig gode til at hjælpe hinanden med at "vikariere" i forbindelse med sygdom, arbejde og lignende. På den måde undgår vi at skulle aflyse hold, det er både vi i bestyrelsen og alle medlemmerne rigtig glade for.

Jeg ser derfor frem til en ny sæson i HIF-GYM, som starter i næste uge.

Ad. 3 Helle Hvorslev (kasserer) fremlagde det reviderede regnskab, som blev enstemmigt godkendt af generalforsamlingen.

Ad. 4 Kontingentet for sæson 2026-2027

Kontingent er sat til voksenhold:

1/2 sæson pris 400 kr for 1 time og 600 kr for 1 1/2 time.

1 sæson pris 800 kr for 1 time og 1150,- for 1 1/2 time.

Bestyrelsen fremlagde forslag om, at kontingentet for 2026-2027 kan justeres, hvis bestyrelsen skønner det nødvendigt. Det fremsatte forslag blev enstemmigt vedtaget af generalforsamlingen.

Ad. 5 Behandling af indkomne forslag: Der er ikke indkommet forslag.

Ad. 6 Valg af bestyrelsesmedlemmer Bestyrelses medlemmer vælges for en 2-årig periode.

- Bestyrelses medlemmer på valg accepterer genvalg.
- Irene Bøgild (Yoga instruktør) er valgt som suppleant.

Ad. 7 Revisor – Jan Michaels genvalgt

Ad. 8 Eventuelt - Irene havde 2 punkter under eventuelt:

- **Hjertestarter** – god ide at gøre opmærksom på hvor de er placeret på kort

Det skal tjekkes/fås dem sat på kort i store og lille gymnastiksal.



- **Førstehjælps kursus** – undersøge at få instruktør ud til undervisning mhp. Pris og afvikling. Tages op igen på senere bestyrelsesmøde.

Referent: Karin Kobusch

Ordstyrer: Dan Lauritzen

Formand: Lone Stokholm Larsen

Bestyrelsesmedlemmer:

Formand: Lone Stokholm Larsen

Kasserer: Helle Hvorslev

Bestyrelses medlem: Dan Lauritzen

Bestyrelses medlem: Karin Kobusch

Bestyrelses medlem: Anna Sophie Jessien Klarlund